

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«21» 02 2023 года

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.19** Физическая культура и спорт

Учебный план: 2023-2024 09.03.03 ИИТА ПИЭ ЗАО №1-3-124.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки: Прикладная информатика в экономике  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактн<br>ая работа | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоё<br>мкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-----|-----------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|                           |     | Практ.<br>занятия     |                |                   |                          |                                      |
| 3                         | УП  | 10                    | 58             | 4                 | 2                        | Зачет                                |
|                           | РПД | 10                    | 58             | 4                 | 2                        |                                      |
| Итого                     | УП  | 10                    | 58             | 4                 | 2                        |                                      |
|                           | РПД | 10                    | 58             | 4                 | 2                        |                                      |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённым приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922

Составитель (и):

Доцент

\_\_\_\_\_

Стогова Елена

Анатольевна

кандидат педагогических наук, Доцент

\_\_\_\_\_

Гусельникова

Викторовна

Елена

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_

Ананичев

Алексеевич

Евгений

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Пименов Виктор Игоревич

Методический отдел:

\_\_\_\_\_

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Формирование у обучающегося физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Дисциплина продолжает и завершает формирование компетенции и базируется на компетенциях, сформированных на дисциплине «Практикум по физической культуре и спорту».

Практикум по физической культуре и спорту

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** основные понятия физической культуры; определение понятия «спорт», его социальные функции; основные понятия и составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ); определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**Уметь:** оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов физических нагрузок и условий обучения; планировать объем и интенсивность физических нагрузок; определять зоны интенсивности физических нагрузок; определить цели и задачи спортивной подготовки; использовать средства ППФП для развития и совершенствования профессионально важных качеств.

**Владеть:** навыками использования физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса; методами физической культуры, обеспечивающими высокий уровень профессиональной работоспособности и предупреждение профессионально обусловленных заболеваний.

## 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий  | Семестр<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа | СР<br>(часы) | Инновац. формы занятий |
|--|---------------------------|-------------------|--------------|------------------------|
|  |                           | Пр.<br>(часы)     |              |                        |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни  | 3                         |                   |              |                        |
| Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. |                           |                   | 4            |                        |
| Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание                                    |                           |                   | 4            |                        |
| Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены                                 |                           |                   | 4            |                        |
| Тема 4. Закаливание организма и психогигиена.  |                           |                   | 4            |                        |
| Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни.                   |                           |                   | 4            |                        |
| Раздел 2. Физическая культура в жизнедеятельности студента   |                           |                   |              |                        |
| Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                |                           |                   | 4            |                        |

|   |       |  |    |    |
|---|-------|--|----|----|
| Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции.   |       |  | 4  |    |
| Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности  |       |  |    |    |
| Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.   |       |  | 6  |    |
| Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма.  |       |  | 6  |    |
| Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.  |       |  | 6  |    |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  |       |  |    |    |
| Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.   | 4     |  | 6  |    |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. | 6     |  | 6  | ГД |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)   | 10    |  | 58 |    |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)   | 0,25  |  |    |    |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>   | 10,25 |  | 58 |    |

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

##### 5.1.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения  | Наименование оценочного средства   |
|-----------------|---|------------------------------------|
| УК-7            | <p>Формулирует определения компонентов физической культуры, определяет роль и место физической культуры в социальной и профессиональной деятельности, дает определение здорового образа жизни (ЗОЖ) и содержание его компонентов, представляет строение организма, объясняет влияние физических нагрузок на органы и физиологические системы организма.</p> <p>Обосновывает критерии эффективности использования ЗОЖ, общие закономерности изменения работоспособности в режиме учебного процесса.</p> <p>Способен подобрать комплекс упражнений для развития различных групп мышц и систем организма.</p> <p>Разъясняет правила судейства соревнований по различным видам спорта.</p> <p>Самостоятельно выполняет комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ.</p> | Вопросы для устного собеседования. |

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания сформированности компетенций |                   |
|------------------|--|-------------------|
|                  | Устное собеседование                             | Письменная работа |
|                  |  |                   |

|            |   |  |
|------------|---|--|
| Зачтено    | Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела. Владеет умениями и навыками методико-практического раздела. Своевременно выполнил требования текущего контроля (контрольная работа). Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. |  |
| Не зачтено | Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не своевременно выполненная контрольная работа. В контрольной работе допущены значительные ошибки  |  |

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 5.2.1 Перечень контрольных вопросов

| № п/п  | Формулировки вопросов   |
|--------|---|
| Курс 3 |   |
| 1      | Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.  |
| 2      | Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры |
| 3      | Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.  |
| 4      | Физиологическая характеристика утомления и восстановления.  |
| 5      | Понятие «здоровье», его содержание и критерии   |
| 6      | Образ жизни студентов и его влияние на здоровье   |
| 7      | Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.   |
| 8      | Работоспособность и влияние на нее различных факторов   |
| 9      | Профессионально-прикладная физическая культура личности (элементы и их содержание).   |
| 10     | Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее социально-экономическое значение  |
| 11     | Регулирование умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния средствами физической культуры  |
| 12     | Спорт как часть физической культуры   |
| 13     | Функции физической культуры и спорта в современном обществе   |
| 14     | Роль двигательной активности в жизнедеятельности студента.  |
| 15     | Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.  |
| 16     | Критерии эффективности здорового образа жизни.  |

### 5.2.2 Типовые тестовые задания

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...
  - а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
  - б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
  - в. Совершенствовании природных, физических свойств людей.
  - г. Создании специфических духовных ценностей.
2. Под физическим развитием понимается...
  - а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
  - б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом.
  - в. Процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
  - г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
  - а. Физической подготовленности человека к жизни.
  - б. Развитие резервных возможностей организма человека.
  - в. Сохранение и восстановление здоровья.
  - г. Подготовку к профессиональной деятельности.
4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...
  - а. Координационно-двигательной выносливостью.
  - б. Общей выносливостью.
  - в. Спортивной формой.
  - г. Подготовленностью.
5. Физическими упражнениями называются...
  - а. Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье.
  - б. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
  - в. Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней зарядки.
  - г. Формы двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания.

### 5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Не предусмотрены.

## 5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

### 5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

### 5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная  Письменная  Компьютерное тестирование  Иная

### 5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В течение семестра выполняется контрольная работа. Время на подготовку к теоретическому заданию 20 минут.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

| Автор  | Заглавие  | Издательство  | Год издания | Ссылка  |
|--|---|---|-------------|---|
| <b>6.1.1 Основная учебная литература</b>   |   |   |             |   |
| Захарова, Л. В.,<br>Люлина, Н. В.,<br>Кудрявцев, М. Д.,<br>Московченко, О. Н.,<br>Шубин, Д. А. | Физическая культура   | Красноярск: Сибирский федеральный университет                     | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/84178.html">http://www.iprbookshop.ru/84178.html</a> |
| Татарова, С. Ю.,<br>Татаров, В. Б.   | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов                                    | Москва: Научный консультант                                       | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a> |
| Филина, С. В.,<br>Дудкина, С. Н.,<br>Панов, Г. П.,<br>Трухачева, Л. А.                         | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности | Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ | 2014        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/73088.html">http://www.iprbookshop.ru/73088.html</a> |
| <b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>   |   |   |             |   |

|  |                                 |                |      |   |
|--|---------------------------------|----------------|------|---|
| Стогова Е.А.,<br>Джалилов П.Б.,<br>Гусельникова Е.В. | Физическая культура<br>студента | СПб.: СПбГУПТД | 2016 | <a href="http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183">http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183</a> |
|--|---------------------------------|----------------|------|---|

#### 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://eor.edu.ru>.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>.
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») <http://window.edu.ru>).

#### 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional

#### 6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Аудитория          | Оснащение   |
|--------------------|---|
| Компьютерный класс | Мультимедийное оборудование, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду |